

نظرية ABC

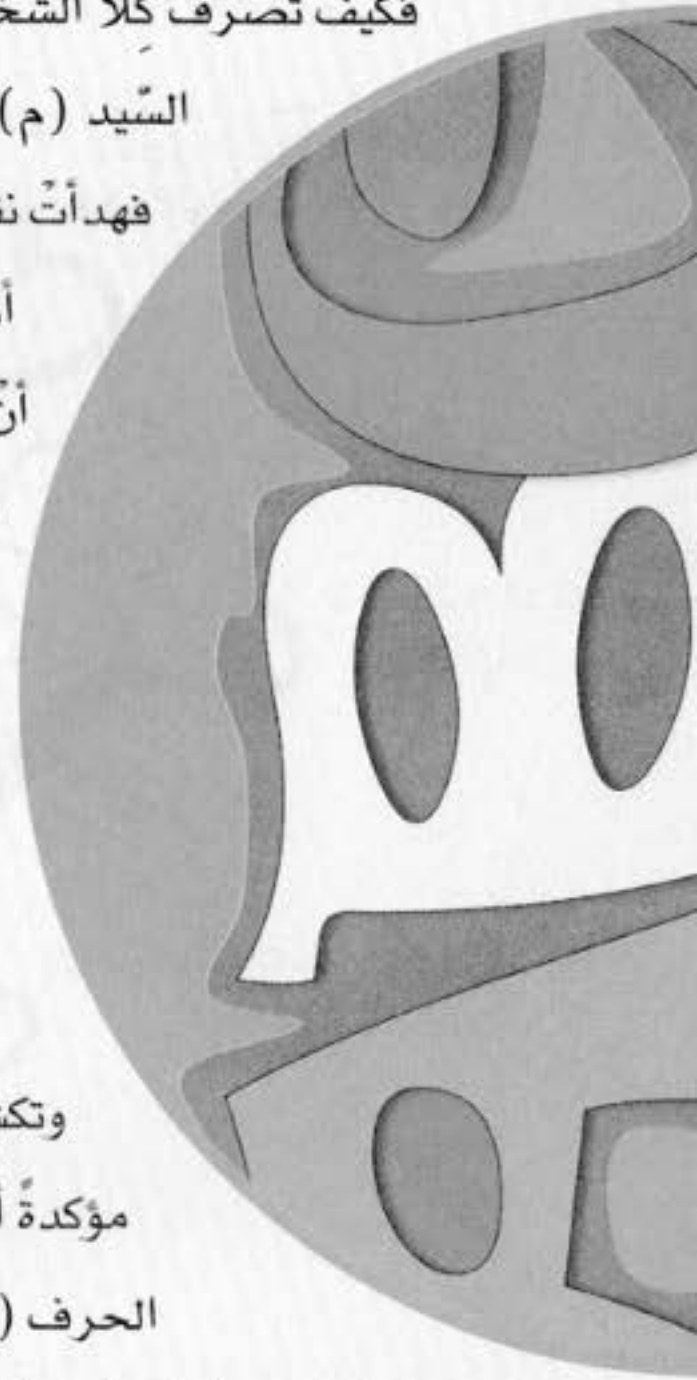
شخصان يعيشان في مدينة صاخبة ومزدحمة، الأول (م)، والثاني (ن)، يتقاربان في العمر والمستوى التعليمي. خرجا من شركة واحدة، وسلكا طريقاً واحداً، وكان الطريق غاية في الازدحام، وتعطل السير، فكيف تصرف كلا الشخصين؟

السيد (م) بحث عن مادة صوتية، واستمع لها مستمتعاً؛ فهدأت نفسيته، وسكن بالله حتى وصل لمنزله بسلام!

أما السيد (ن) فكان الازدحام في عقله قبل أن يكون في الطريق؛ فقد خاض الزحام بتوتر شديد، وانفعال عجيب، وحنق من الكل؛ وهو ما أدى إلى أن يشتبك مع أحد السائقين في ملاسنة حادة، كادت تتطور لولا ستر الله! فما هو السر في هذا التباين بين سلوك (م) و(ن)؟

نظرية ABC (لألبرت أليس) تحل اللغز، وتكشف السر، وتشرح الموضوع، وتجلي الإشكال؛ مؤكدة أن البنية الفكرية المعرفية هي السر!

الحرف (A) يرمز إلى الحدث، والحرف (C) يرمز إلى السلوك أو المشاعر المصاحبة أو ردة فعل الإنسان حيال ذلك الحدث، سواء كان رد الفعل ملائماً أو غير ملائم. ويرى Ellis أن الحدث (A) ليس هو المسبب للنتيجة (C)، ولكن (B) الذي يرمز إلى الاعتقاد الخاطئ الذي يحمله الإنسان حول الحدث (A) هو الذي يؤدي إلى الاضطراب في المشاعر والسلوك (C).



والذي يمثل
تلك البنية هو (B)
في المعادلة! ودونك شرحاً
للمعادلة:

A = Active Event، وتعني الحدث

النشط، سواء كان سلوكاً أو حادثة أو اتجاهًا
يصدر من الإنسان، وهو حدث غير مرغوب، يبعث
على الضيق، ويمثلها في مشهدنا (الزحام والاختناق
المروري).

B = Belief نظام المعتقدات أو الاتجاهات أو الأفكار أو المفاهيم التي
يحملها الفرد، إما نتيجة خبراته أو تعامله مع الآخرين. وكما قلنا، يدخل
فيها الوراثة، وهي باختصار ماذا يدور في عقلية كل من (م) و(ن) من
أفكار.

C = Consequence الحالة الانفعالية أو العاقبة التي تحدث نتيجة
لنظام المعتقدات التي يحملها الفرد، وترمز أيضاً إلى السلوك أو المشاعر
المصاحبة أو ردة فعل الإنسان حيال ذلك الحدث، سواء كان رد الفعل
ملائماً أو غير ملائم.

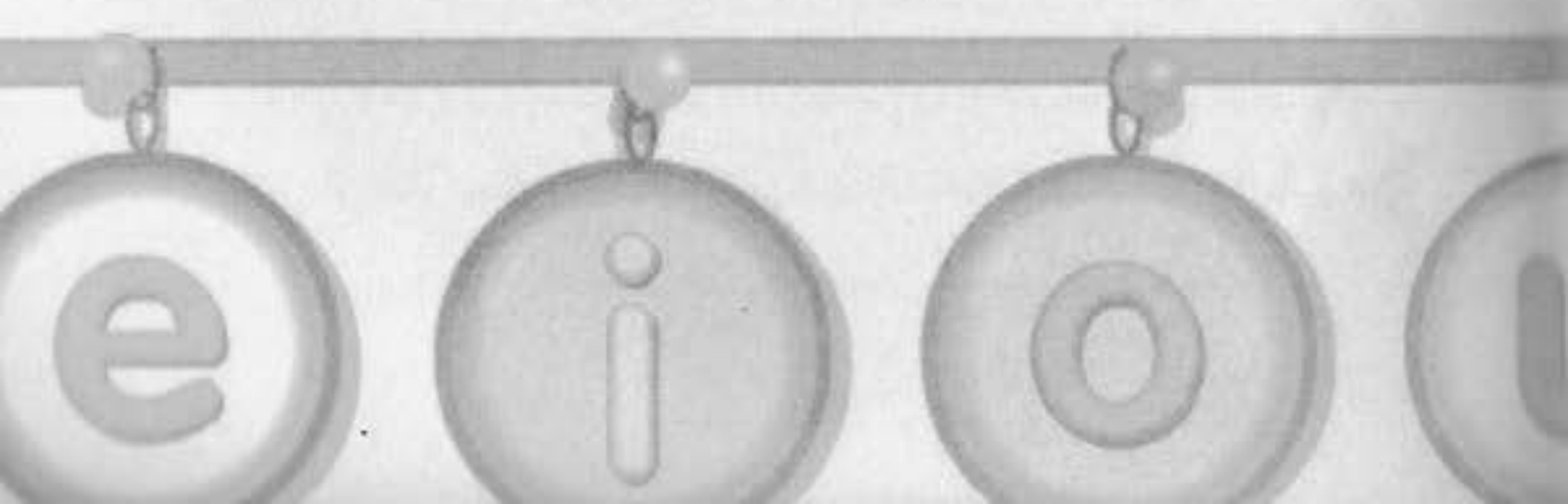
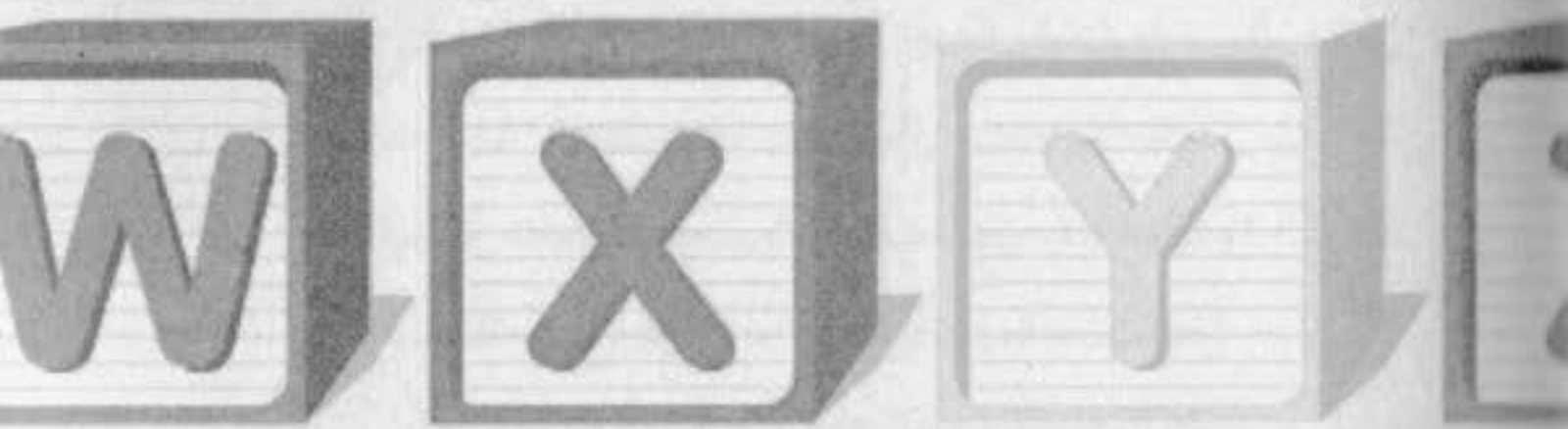
وحالة (C) كانت الهدوء والوصول بالسلام عند (م)،
وكانت الانفعال والتوتر والغضب والتلاسن مع الغير عند (ن).
لا شك أن (B) عند الأول كانت إيجابية، وأخذ أمر الزحام على أنه أمر
طبيعي، ويجري على الجميع، وأن الهدوء أسلم ليومه ولصحته!
أما الثاني، فكان يرى أن في الزحام اعتداءً عليه، ويرى أن الجميع

مُقَصِّر، وأنَّ الكلَّ يجب أنْ يراعي انفعاله، وما إلى ذلك من أفكار سلبية!
 العالم العملاق (ألبرت آيسن) كَتَبَ عمَّا يُسمَّى بالأفكار غير العقلانية
 عند البشر، وهي التي تمثل (B)، وهي التي تتسبَّب في الكثير من المشاعر
 السَّلبية والسلوكيات السيئة. ودونك تلك الأفكار غير العقلانية، وحاول أنْ
 تتأملها بوعي، وتتخلَّص منها، وسترى كم هي الحياة جميلة بعدها!

ترى هذه النظرية أن سبب شقاء الفرد يرجع لتبنيهِ مجموعة خاطئة
 من الأفكار. وقد رصدت هذه النظرية تلك الأفكار فوجدتها تتمثل في ١١
 فكرة، وقد أُجريت دراسات مكثفة حول مدى صدق وثبات تلك الأفكار،
 وسأجمل لك - بإذن الله - الأفكار الـ (١١) اللاعقلانية عند البروفيسور
 (آيسن) في المقال القادم

«قل لي ماذا تختار؛ أقل لك
 من أنت!»





الأفكار اللا عقلانية! (المشكلة والحل)

١ - الفكرة (اللاعقلانية) الأولى: تحري وانتظار وتوقع الحب

والتأييد والتشجيع من الجميع!

تلك الفكرة غير العقلانية تدور حول محور: أني يجب أن أكون محبوباً مرضياً عني من الكل، وأيضاً يجب على الجميع تشجيعي وتأييدي والتصفيق لي! وإن لم يحدث هذا فستجلى حياتي بالسواد، وسيتوقف عطائي!

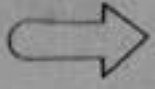
• **نقض الفكرة:** البشر لم يتفقوا على حب مَنْ خلقهم ورزقهم وسترهم وأكرمهم؛ فقالوا عن العزيز جلّ جلاله: ﴿يَدُ اللَّهِ مَغْلُولَةٌ﴾، وقالوا ﴿إِنَّ اللَّهَ فَقِيرٌ وَنَحْنُ أَغْنِيَاءُ﴾، وما نال الأنبياء - صلوات الله عليهم - حبّ كل أفراد مجتمعاتهم؛ بل عادوهم وسعوا في تشويه سمعتهم وحبّلوا لهم ونصبوا المكائد؛ فهل تريد أنت أن تحظى بإجماع الكل!

• **الحل:** ابذل جهداً واستفرغ سببك وافعل ما يمكنك فعله ولا تتسول محبة ولا تتلمس ثناء ولا تنتظر تصفيقاً، وصدقني بعدها سيحبك الصّفة الكرام، أمّا اللئام فقد قرروا أن يكرهوك مهما فعلت لهم!

٢ - الفكرة (اللاعقلانية) الثانية: لن أشعر بقيمتي، ولن يكون

لي قدر حتى أكون صاحب إنجازات عظيمة أتفوق بها على من حولي!





• **نقض الفكرة: هذه**

فكرة في غاية الخطورة،

وهي تجعل الإنسان في حالة

من الركض واللهث الدائم حتى

يصل للمراتب العليا من الإنجاز، وهو

ما يتعذر الوصول إليه؛ لذا ينتج عند أصحابها

اضطرابات نفسية وشعور بالضالة والدونية ومركبات

نقص تؤثر على حياته بشكل قوي، إضافة إلى أن صاحبه لن

يستمتع بحياته الشخصية؛ لأن الإحساس بالنقص ومشاعر

الفشل ملازمته! ومن مسلمات هذه الفكرة أننا لن نحترم من لا

يملك إنجازات؛ فالفقر والمجنون ومن يشكو من مرض الخرف

ليسوا جديرين بالاحترام!

• **الحل: ليكن لديك خطة واعمل بجهد وإتقان فمكانتك وقوتك**

ترتبط بمدى استثمارك لجهدك وأدائك لمهامك بإخلاص

وحسب قدراتك، وليست بحسب تفوقك على الآخرين، فكل

البشر جديرون بالاحترام وتذكر أن قيمتك الكبرى تأتي من

كونك إنساناً، وفوق هذا أنك مسلمٌ موحدٌ!

٣ - الفكرة (اللاعقلانية) الثالثة: تقمص دور الشرطي، والعيش

بعقلية أن كل مخطئ يجب أن يعاقب!

وتدور هذه الفكرة على أن البشر مصدرٌ للشرِّ، وأنَّ الزَّللَ مرفوضٌ، والخطأ مُستهجنٌ، ويجب عليَّ مراقبة تصرفاتِ الناس ومُتَابَعَة سلوكياتهم ورصد ما أراه خطأً والتشنيع عليهم، وإنَّ أمكنَ عقابهم!

- **نقض الفكرة:** تلك فكرةٌ غاية في السَّقم؛ فما تراه خطأً ربما لا يراه غيرُك خطأً، بل ربما كان صواباً، ولكن في سياق آخر لم يتجلَّ لك؛ لذا كُفَّ عن مُتَابَعَة الناس وعدَّ أنفاسهم وتلمَّس هفواتهم، توقَّف عن ممارسة دور الشرطي فلن تُسأل عن الآخرين!
- **الحل:** عليك نفسك أولاً وإنَّ رأيتَ زللاً بيننا وخطأً فاضحاً؛ فانصَح برفق بدون شرط القبول والموافقة، ثم انسحب وتابع حياتك، وعليك بروح المسامحة والتغافل!

٤ - الفكرة (اللاعقلانية) الرابعة: ترقب المصائب، وتوقع حدوث

الأخبار السيئة والحوادث الموجهة يمنع حدوثها!

يعتقد الفرد بأنَّ الحالات التي تمثل خطراً عليه ينبغي الاهتمامُ بها والتفكير فيها باستمرار، وهو ما يُسمَّى بالاعتقاد (بالقوة الوقائية للقلق) فصاحبها في هذه الحالة يفترض لا شعورياً أنَّ الأشياء السيئة لم تحدث له؛ لأنَّه قلقٌ بشأنها ويفكر فيها باستمرار، فيشعر وكأنها حارسٌ يقظٌ يعمل على حمايته، ويمنع المشكلات من الاقتراب منه.

- **نقض الفكرة:** الوقائع والمنطق يكذب تلك الفكرة؛ فالأمور مُقدَّرةٌ، ولا علاقةٌ ولا شأن بالقلق بها، بل إنَّ القلق المفتعل هذا ربما يدمر الصحة ويعطل الحياة!

- **الحل:** الإنسان دائماً يتوقع الخير، ويعمل ما بوسعِه لرَدَم



المخاوف، ثم ينام قرير

العين!

٥ - الفكرة (اللاعقلانية) الخامسة: أن يعتقد الفرد أن الأمور يجب

أن تسير حسب رغبته! وأن الأمور لابد أن تكون في مصلحته دائماً، وأن الأحوال والظروف يجب أن تتساير مع ما يحب، وإن لم يحدث ما يريد انزعج وتعطلت الحياة بالنسبة له، وضاق ذرعاً بنفسه وبالناس!

- **نقض الفكرة:** لم نأخذ موثقاً على الحياة بأن تصفو لنا في كل مشرب، وبأن تحلو لنا في كل موقف، وهذه طبيعة الحياة وما وفرت كبيراً ولا صغيراً من نقائصها ولسعاتها!
- **الحل:** تقبل ما حدث من أمور سلبية أو إخفاقات أو أخطاء تقبلاً إيجابياً، ولا تضيع جهدك على محاولة تغيير الماضي لأنه ضرب من الجنون! وذلك بالاستفادة والتعلم منها، ثم واصل مسيرتك للأمام.

٦ - الفكرة (اللاعقلانية) السادسة: الاندفاع الانفعالي! وهذه

الفكرة تتمحور حول أن كل ما يصيب الإنسان من مشاكل وأزمات ومصائب مردّها أسباب خارجية وظروف محيطية لا يستطيع الفرد التحكم بها ولا السيطرة عليها، وأن التعاسة صناعة خارجية، ونحن أبرياء منها فربما تتعلّق بالعين، أو وضع آماله على الأبراج، أو توهم الحسد أو ترسّخت في داخله نظرية المؤامرة.

• دحض الفكرة: يقول (جاك كانفيلد): "إمّا أن تصنع ما يحدث لك أو تدع ما يحدث لك.. يحدث لك!". لقد أعطانا الله - سبحانه - نعمة الاختيار، والإنسان هو من يقع في الأخطاء، هو من يبذر المال، وهو من يهمل الصحة، وهو من يقصر في حق الشريك، وهو من لا يعتني بتربية أولاده. وقانون السببية قانون لا يتخلف ولا يتأخر، وهو من نواميس الكون، فكل سبب مسبب، واللجوء لما وراء الطبيعة يُضعف البشر ويفتت قدراتهم ومواهبهم.

• الحل: افعل ما في وسعك، وابذل جهدك مستعيناً بالله متوكلاً عليه، مختاراً الوسائل المناسبة والطرق الموصلة، وثق أن النتائج بحول الله ستسرُك.

٧. الفكرة اللا عقلانية (السابعة) مضمونها: إن أسهل طريقة للتعامل مع المشكلات يتمثل في الهروب منها والتعاطي عنها، وعدم الاعتراف بوجودها!

• نقض الفكرة: إن الهروب بضاعة العاجزين، وأسلوب الفاشلين الضعفاء، وعدم التصرف مع المشكلة بالهروب يعقدها أكثر ويجذرُها ويجعل حلها أكثر صعوبةً وأشدَّ تكلفة! ناهيك عن وجود مشاعر الترقب المزعجة؛ فالهروب لا يضمن إقصاء المشاعر المرتبطة بالمشكلة!

• الحل: واجه الأزمات بشجاعة، وتعامل معها بثقة وحكمة، وتخفف من الملفات غير المُغلقة؛ حتى تهنا بحياتك وتستمتع

براحة البال.

٨. الفكرة اللا عقلانية (الثامنة): يجب أن يوجد في حياتي أشخاص

أعتمد عليهم اعتماداً كلياً، أستند عليهم، وتتمحور حياتي حولهم!

- نقض الفكرة: لقد سخر الله البشر بعضهم لبعض، وأمر جميل أن يوجد من يعتني بنا ويؤمن بقدراتنا، ومن تتبّع سيرة الناجحين والسعداء أيضاً لوجد أن فيها أشخاصاً مدّوا لهم يد العون وساعدوهم، ولكنهم لم يعتمدوا عليهم اعتماداً كلياً! فالاعتماد الكلي - معنوياً كان أو حسيّاً - على الآخرين يجعل من المعتمد شخصاً ثقيلاً وهمّاً طويلاً، إضافة إلى أن الدنيا لا تدوم على الحال؛ فربما من اعتمدنا عليه يمرض أو يموت أو يتغير شعوره نحونا! فهل تنتهي الحياة بعد هذا؟!

- الحل: اعتمد على ربك أولاً ﴿وتوكل على الحي الذي لا يموت﴾ ثم على نفسك، ولا ترفض العون من الآخرين، ولكن لا تضع آمالك ولا أحلامك في أحد، ولا تتمحور على كائن من كان مادياً ولا عاطفياً!

٩. الفكرة اللا عقلانية (التاسعة): للماضي سطوة لا ينفك منها

الإنسان، وتدور حول أن الخبرات القديمة والتجارب الماضية تكبل البشر وتحيط بهم إحاطة السوار بالمعصم؛ لذا تجد أصحاب تلك الفكرة يحدثون أنفسهم عن كون الماضي السيئ هو السبب في رداءة أوضاعنا الحالية، ولسان حالهم يقول: الماضي أقوى مني وأشدُّ بأساً؛ لذا لا خيار لي إلا القعود واليأس!

- **نقض الفكرة:** هل يخلو فردٌ من ماضٍ دونَ أخطاءٍ أو تجاربٍ سيئةٍ، أو بيئةٍ قاسيةٍ تربى فيها، أو مُعلِّمٌ ظالمٌ مرَّ عليه. والماضي انتهى بكلِّ تفاصيله ولا بدَّ أنْ نعيش للغد وهو ما نملكه إذا ما اعتنينا باليوم بنفسية مطمئنة وثقة بالنفس عالية، ومئات القصص تؤكد هذا المنطق!
- **الحل:** تناس الماضي بكلِّ تفاصيله بعد الاعتبار، ولا تبك لبناً مسكوباً؛ فلا حول ولا طول ولا قدرة للبشر على العودة للماضي وتعديل تفاصيله، دونك اليوم فاعتن به تسعد في غدك!

١٠. الفكرة اللا عقلانية (العاشرة): تتمحور حول أن الحياة، وكل ما فيها يجب أن يكون كاملاً ويجب أن نبلغ الدرجات الكاملة في كل أدوارنا في الحياة، وأيضاً الأمر ينسحب على من حولنا وأدائهم، فيعتقد الشخص بوجود حلٍّ كامل ودقيق وحقيقي لمشكلات الإنسان، وإنها لمصيبةٌ كبرى إذا لم يتمَّ العثور على هذا الحل، فيقول الفرد: "هنالك حلٌّ كامل وصحيح لكل مشكلة، وعليّ أن أجد مثل هذه الحلول!"

- **نقض الفكرة:** إن الحياة وسطٌ غير كامل بما فيها البشر؛ لذا من الحكمة ألا ننشد حلولاً كاملة في وسط غير كامل! والقاعدة هنا: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾، و﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾!

- **الحل:** افعل ما بوسعك باذلاً للجهد، مُستفريغاً للسبب، وكف عن طلب المثالية والكمال لنفسك أو لمن حولك فتشقى وتُشقيهم!

١١. الفكرة اللا عقلانية (الحادية عشرة): أنا مسؤول عن جميع من

أعرف، ويجب أن أحمل هم كل من حولي!

ومحور هذه الفكرة أن كل من أعرف هم ضمن دائرة مسؤوليتي، وأنتي يجب أن أتألم وأتوجع لما يصيب الناس من مشكلات وكوارث...

ما بالك بالمقربين! مكتبة

• **نقض الفكرة:** التوسع في المسؤوليات لا شك أنه يعطل الحياة ويقلل من العطاء ويضعف من قوتنا؛ لأننا نضل أصحاب قدرات وأوقات وقوى محدودة، فإذا كنا سنتفاعل مع كل ما يصيب البشر فهذا يعني أننا سنتألم على مدار اللحظة!

• **الحل:** افعل ما بوسعك... قدم النصيحة، واس المكلوم وابذل له العون ما أمكنك، ثم واصل مسيرتك، وتذكر أن الشخص الوحيد الذي يستحق منك المتابعة والعناية الكاملة هو من لا يملك قراره، وهذا الشخص هو الطفل الصغير فقط، أو من لديه قصور عقلي؛ أمّا ما سواهم فلا تحمل همهم وتعطل حياتك. وتذكر دائماً: "إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا. فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ".

«بينما أنت تشتكي.. هناك
شخص آخر يعيش بالفعل
حلمك أنت»



في عام (١٩٥٥) وبعد انتهاء الحرب الكورية،
ظهر على السطح مسألة حيرت العلماء، وأدهشت
المتخصصين، معضلة استعصت على فهم الكثير،
ولغز عجز أولوا النهى عن حله!

وضع عجيب وحالة جديدة للأسرى الأمريكيين
الذين كانوا في السجون الكورية! حيث تم أسر زهاء
١٠٠٠ جندي أمريكي، ثم وضعهم في سجن توافرت
فيه جميع المواصفات الدولية والقوانين الأممية من
حيث نوعية الخدمة التي تُقدم للسجين، وإكرامه
بنوعيات جيدة من الأكل وتقديم أسيرة مناسبة،
وكانت العنابر تمتاز بالاتساع فلم يكن ثمة ضيق
كعادة السجون، إضافة إلى أن سور السجن لم يكن
ذا ارتفاع هائل كباقي السجون، بل كان بارتفاع ربما
يمكن من في السجن من الهرب!

ولم يكن السجناء يستخدمون أي وسيلة من
وسائل التعذيب البشعة كالتسهير لأيام، أو تجويع،
أو تسليط الكلاب المسعورة، أو الجلد بالسياط؛ لذا
لم يكن لهم أي محاولات فرار، إضافة لهذا فقد
كانت علاقة السجناء ببعضهم علاقة صداقة مع
اختلاف درجاتهم ورتبتهم العسكرية، وحتى علاقتهم
بسجانيهم كانت علاقة ودية جداً!

ولكن المسألة العجيبة التي حيرت الجميع أن
نسبة الوفيات في السجن كانت أكثر بكثير من غيره



من السجون،
حتى من تلك التي
يشرف عليها عتاة
السجانين وقساة العسكر!
وكانت وفاة طبيعية فلا سقم
اعتراهم ولا مرض ألم بهم ولا وجع
أضناهم، ولا حمى أوهت قواهم؛ حيث
إن الكثير منهم ينام ليلاً ويستيقظ صباحاً
وقد زهقت نفسه! فما السرُّ إذن؟

بعد أن وضعت الحرب أوزارها وأخمد لظاها،
واغتفرت الجرائم وأقيلت العثرات اجتهد العلماء لدراسة
هذه الظاهرة لكشف سرّها وفك عُقدها! ومن هؤلاء عالم نفس
يدعى (ماير) كان أحد كبار الضباط في الجيش الأمريكي الذي
استجوب بعض السجانين فلم يقرّ واحد منهم بذنب ولم يعترف بجُرم،
وبعد تأمل وجمع للمعلومات وسبر للغور وُجد أن هناك شيئاً كان يحدث في
هذا السجن دون سواه من السجون وهو أمرٌ لا يهجز في خاطر ولا يجول
في فكر! حيث قد تعرّض المساجين فيه لنوع مُبتكر من الإيذاء، وكان يختصُّ
بالتأثير على نفسيات المساجين عبر ثلاثة أمور!

١- التحكم في نوعية الأخبار التي تُنقل للسجناء، فقد كان يُنتقى
لهم فقط الأخبار السيئة التي تنهك نفسياتهم وتُضعف أرواحهم
وتجعلهم يفرقون في مستنقع من التشاؤم وفقدان الأمل، أمّا الأخبار
الجيدة فقد حُجبت تماماً عن مسامع السجناء فلا تراهم يسمعون
إلا سيئ الأخبار وأسود الرسائل، وموجع الأحداث.

٢- ابتكر السجانون أسلوباً عجيباً في التعامل مع هؤلاء السجناء؛ فقد
كانوا يجبرونهم على أن يتحدثوا عن زلاتهم وغدراتهم وخيانتهم
ومواقفهم المخزية مع أقاربهم وأصدقائهم على نحو مستمر، وعلى
رؤوس الأشهاد وفي حضرة جميع من في السجن!

٣- ومن الأساليب القذرة التي كان يمارسها السجانون مع السجناء

إغراؤهم بوجبة لذيذة أو مشروب فاخر أو سيجارة؛ وذلك مقابل التجسس على زملائهم، والوشاية بهم دون الإضرار بأحد وهو ما دفع الجميع لأن يمارس هذا الدور السقيم - التجسس - كونه لا يضر زملائهم!

لقد سمعتُ عن صنوف الأساليب والطرق وضروب التعذيب، فلم أرَ أشدَّ مكرًا من هذا الأسلوب وأعظم ضررًا! ثلاثُ تقنيات شيطانية غاية في الخسة كانت تسقي السجناء الموت قطرةً قطرةً.. كانت هي السببُ في قتل معنويات الجنود، وتحطيمها لدرجة ضرر وصلت للوفاة!

- فالأخبار السيئة والاقتصار عليها كانت تعني أن لا أمل لهم في هذه الحياة فأصبحوا يرون الحياة من منظور أسود قاتم، وهل هناك حياة بدون أمل! فمن يفقد الأمل يفقد كل شيء!
- وأمّا إجبارهم على البوح بالمخزيات وسيئ التصرفات ورديء الذكريات باستمرار، فلاشك أنه سلوكٌ نكس أبصارهم، وجرّ عليهم عارًا، ودمّر احترامهم لذواتهم، وأفقدَهم معه احترام مَنْ حولهم لهم، وتخيلوا إنسانًا يعيش فاقدَ احترامه لنفسه واحترام الآخرين له.. أيّ وهن وضعف سيعتريه!
- وأمّا تجسسهم على زملائهم، فقد كان سلوكًا بشعًا كسر تكراره عزّة النفس، وقضى على الكرامة وشوّه الصورة الذاتية عن النفس، فكان واحدٌهم يرى نفسه لئيماً حقيراً لا يرعى صداقة ولا يحفظ عهداً!
- وقد تكفّلت تلك الوسائل بالقضاء على رغباتهم في الحياة، حيث سرى الموت في أرواحهم شيئاً فشيئاً؛ فماتت أرواحهم ثم تبعثها أجسادهم!
- فالموت لا يأتي فقط من حدّ سكين، ولا من نصل سيف ولا من دهن ولا من تسمم، بل يأتي قطرةً قطرةً ممّا يدخل عقولنا من مدخلات سيئة!

وقفات:

- لا يخفى أثر الأخبار المفرحة والقصص المبهجة عند البشر؛ فاعمل على زراعة بذرة الأمل في قلب كل من تراه وتعاهد بها بالابتسامة الطيبة والمفردة العطرة والسلوك الحسن، وتأكد أن الحياة تفتح ذراعيها لتضم إلى صدرها الحاني كل ناثر ورد وزارع فرح، ولذلك العظيم الذي يبتهج لكل نجاح ويفرح لكل خير.
- تعامل مع نفسك برقي وتحضر، وارفق بها ولا تؤذيها بتذكر المواقف السيئة واستجلاب مواطن الزلل ولحظات الفشل، حدث نفسك بأنك إنسان عرضة للخطأ، وأن الغد تملكه إذا ما نسيت الأمس، وأحسن التصرف مع اليوم، واعمل بهذا مع من حولك فلا تذكرهم بذنب جنوه أو بجرم اقترفوه.
- بين الصورة الذاتية للنفس وسلوكيات الفرد علاقة طردية فكلما يعمل في الآخر علواً وانخفاضاً، وبينهما تلازم؛ فمن ملك صورة ذهنية جيدة جزماً سيتصرف وفقاً لها مشاكلة وموافقة معها، فلن تنظر عيناه إلا لمعالي الأمور، ومعها سيتعاضد احترامه وتقديره لنفسه.
- الانتصار الأهم هو أن يحول هزائمه وعثراته وخسائره الشخصية إلى نجاحات وانتصارات، وهو أن يؤمن دائماً بأن الإرادة والكفاح والصبر على المكاره هي أسلحة الصباح لتحقيق الأمنيات والأحلام.

أنت، وليس الظروف أو من
حولك من يملك القدرة على
جعلك سعيداً أو تعيساً.



سِرُّ السَّعَادَةِ!

مَمَّنْ عَاشَتْ شَخْصَان؛ أَحَدُهُمَا أَلْعِيَّ فَطَنُ مَيْسُورُ الْحَالِ، وَالثَّانِي رَجُلٌ أَقْلُ ذِكَاءً وَأَيْسَرُ فَهْمًا وَأَقْصَرُ يَدًا.... كُلُّ مَقْدَمَاتِ السَّعَادَةِ وَمُدْخَلَاتِ السُّرُورِ وَإِرْهَاصَاتِ التَّفُوقِ مُتَوَافِرَةٌ عِنْدَ الْأَوَّلِ!

وَلَكِنْ الْحَالُ كَانَ دُونَ هَذَا التَّصَوُّرِ، وَمُجَانِبًا لِكُلِّ تِلْكَ الْمَعْطِيَّاتِ! فَقَدْ كَانَ الْأَوَّلُ ضَعِيفَ الْإِنْتَاكِجِيَّةِ، بَاهَتِ الرُّوحُ، ضَائِقَ الصَّدْرِ، جَلَّ عِلَاقَاتُهُ مُؤَقَّتَةً عَلَى تَوَثُّرِ يَشُوبُهَا، وَكَانَ كَوْصَفِ (الزِّيَّاتِ) رَحِمَهُ اللَّهُ: "يَسِيرُ فِي طَرِيقِ الْحَيَاةِ كَالشَّارِدِ الْهَيْمَانِ، يَنْشُدُ الرَّاحَةَ وَلَا يَجِدُ الظِّلَّ، وَيَفِيضُ بِالْمَحَبَةِ وَلَا يَجِدُ الْحَبِيبَ، وَيُلْبِسُ النَّاسَ وَلَا يَجِدُ مَا يَلْبَسُ، وَيَكْسِبُ الْمَالَ وَلَا يَجِدُ السَّعَادَةَ، وَيَعَالِجُ الْعَيْشَ، وَلَا يَدْرِكُ الْغَايَةَ!"

وَأَمَّا الثَّانِي، يَتَمَتَّعُ بِنَفْسِيَّةٍ مُتَأَلِّقَةٍ وَرَاحَةٍ دَاخِلِيَّةٍ تَجَلَّتْ لِلنَّاضِرِينَ، وَعَطَاءٍ كَبِيرٍ فِي وَظَيفَتِهِ وَحَيَاتِهِ عَمُومًا، وَمَعَهَا عِلَاقَاتُ شَخْصِيَّةٍ عَرِيضَةٍ؛ فَمَا السَّرُّ يَا تُرَى فِي هَذَا التَّبَايُنِ؟ لَقَدْ كَانَ الثَّانِي مُتَفَائِلًا مُقْبِلًا عَلَى الْحَيَاةِ يَظُنُّ فِي الْبَشَرِ وَالْدُنْيَا الْخَيْرَ، وَأَمَّا الْأَوَّلُ فَقَدْ كَانَ سُودَاوِيَّ

الرُّؤْيَا مُتَشَائِمًا مُسِيئًا لِلظَّنِّ!

مَا أَرُوعَ أَنْ يَبْتَغِي الْإِنْسَانُ لِلْحَيَاةِ بِنَظَرٍ مُتَفَائِلَةٍ، يُبْصِرُ بِهَا الْجَمَالَ فِي كُلِّ مَا يَحِيطُ بِهِ وَمَا يَمُرُّ عَلَيْهِ؛ فَاللَّهُ الْخَالِقُ قَدْ صَنَعَ جَمَالًا وَرُوعَةً فِي كُلِّ شَيْءٍ، وَلَكِنَّ الْبَعْضَ مِنْ فَرْطِ شَقَائِهِ يَرَى فِيهَا قُبْحًا وَدُمَامَةً؛ فَكَانَتِ النَتِيجَةُ أَنْ حُرِّمَ مِنَ السَّعَادَةِ! فَلَا أَضِيعُ لِلْمَوَاهِبِ وَلَا أَطْرُدُ لِلْسَّعَادَةِ وَلَا أَجْلِبُ لِلشَّقَاءِ وَلَا أَقْتُلُ لِلْحَيَاةِ مِثْلَ التَّشَاوُمِ، وَلَا شَيْءَ مِثْلَ التَّفَاوُلِ يَصْنَعُ الْفَرْحَ وَيَبْثُ الرُّوحَ وَيَنْمِي الْمُلْكَاتِ وَيُدْفَعُ نَحْوَ النِّجَاحِ!





يقول عالم النفس
الكبير (بايلس): "إنَّ
التفاؤل دفاعٌ جيدٌ ضد
التعاسة، ومَن يتفاءلون ويُقبلون

على الحياة ويبتسمون لها ليسوا أعظمَ

راحة شخصية ولا أعمقَ طمأنينة داخلية

فحسب؛ بل هُم أقدرُ على كَسْبِ القلوب، وأقوى

ظهرًا على تحمُّلِ الأعباء، وأطولُ نفسًا على مواصلة

الطريق، والنهوضِ بالمسؤوليات، وأجدرُ من غيرهم على

منازلة المشاكل، ومغالبة الصُّعاب، وكذلك هُم مظنَّة الإتيان بجلائل

الأعمال! ولا غرابة في هذا؛ فمَن يتأمل في حال المتفائلين المبتسمين للحياة

يلحظ أنهم يملكون روحًا باسمة وعقلًا مُشرقًا ونفسًا مطمئنة تمكِّنهم من

الفوز بكلِّ سباق!

سُئِلَ الأديب (أحمد أمين) يومًا: ماذا سيختار لو خُيِّرَ بين مال وفير

ومنصب كبير، أو نفس راضية وروح باسمة؟

فأجاب بلا تردد: "الثانية.. فما المالُ مع العبوس؟ وما المنصبُ مع

انقباض النفس؟ وما كلُّ ما في الحياة إذا كان صاحبه ضيقًا حرجًا كأنه

عائدٌ من جنازة حبيب؟ وما جمالُ الزوجة إذا عبست وقلبت بيتها لجحيم

دائم!"

وأقول: مَن يتأمل في هذه الدنيا يجد كلَّ ما فيها مبتسمًا؛ فالسماء تبتسم

خلاف ما كان يراه شاعر التفاؤل (إيليا أبو ماضي) والكواكب تطلُّ علينا

بابتسامة عذبة، والفجرُ يتسلل من العتمة بوجه ألقٍ مبتسم!

المتفائل كالنهر الجاري وإنَّ شابَه عكراً فسرعان ما يعودُ أكثرَ صفاءً

وعذوبة، والروح المتفائلة تهونُ عندها الصُّعابُ وتصغرُ عندها العظائم؛

فالمصائب والمواقف الجلييلة كما وصف أحد الأدباء "أقرب ما تكون للكلب العقور؛ إذا شاهدك جازعاً خائفاً نبيح وعداً خلفك، ولو شاهدك ثابتاً هادئاً لا تغيره اهتماماً انكمش وأفسح لك الطريق!"

وهناك من يرى أن التفاؤل قفز على الواقع ومجانبة للحقيقة وتسلية للنفس، وأقول إن التفاؤل ليس حالة نفسية نخدر بها النفس ونتحایل بها على الواقع، وإنما هي حالة من حسن الظن بالله وسمو النفس، محرّضاً على الجِدِّ مُحسِّناً من الواقع، التفاؤل فن لا يجيده إلا العظماء!

ما أروع المتفائل المحسن الظن بالله! مستمداً قوته وطاقته من لطف الله وسكينته، ومع هذا السلاح قويته همته وعظمت عزيمته وامتدت خطوته قابلاً لذاته، متصالحاً مع نفسه محباً لها وللكون والناس، فالمتفائل مُحِبٌّ على الدوام لا يعرف الحسد والحقد والكرهية التي نهى عنها ديننا الحنيف، والمتفائل عندما يتخفف من هذه الأثقال التي تعوق كل انطلاقة سيكون حراً فاعلاً.

التفاؤل لا علاقة له بممتلكات أو مؤهلات؛ فالكل قادرٌ على اكتسابه إن لم يكن جُبِلَ عليه بحسب ما أكد هذا كبير علماء النفس (مارتن سيلجمان) الذي ألف كتاباً وأسماه (تعلم التفاؤل).

فأعد النظر في أفكارك تجاه الحياة؛ فالحياة جميلة مبهجة رغم كل ما فيها من متاعب، واستعد ابتسامتك المشرقة، واعلم أنه مهما كانت أيامك الماضية مليئة بالمشاكل فإن المستقبل مفعم بالأمل!

عند بداية أي يوم سعيد عليك أن تدرك أن من يتسم بالسعادة هو أنت وليس اليوم، وإن أردت أن يتوشح يومك بالكابة فالأمر بيدك.





فلسفة الرضا

يُحكى أنَّ طفلاً انشغل ببناء بيتٍ على رمال الشاطئ بحماس كبير
وتركيز بالغ وإتقان عجيب، وبعد أن أتم بنیان بيته وقفَ ينظر إليه بزهو
وفخر، وهو ما شجَّعه لاستدعاء والديه للوقوف على هذا العمل العبقري!
وقبل أن يصلَ الوالدان، إذ بموجة هائلة تتألُّ من هذا الصَّرح العظيم
وتذرُّه وتجعله قاعاً صفصفاً! فكيف تصرف الصغير؟ ما
زاد على أن ضحك، ثم طفق يعيد المحاولة مجدداً في
استمتاع..

ما أعقله!

ثمة ظاهرة تتفشى... وفكر يتغلغل!
هو إدمان من نوع آخر! لكنه غاية في
الخطورة!

إنه الإدمانُ على الشكاية!
والعقلية الشاكية لا تقتصرُ على شريحة!
ولا تختصُ بفئة! وليست متعلقة بعمر!
بل تجد (الشكاية) عند الفقير وعند الأمير!
والصغير يشاطر فيها الكبير!
والذكر والأنثى كلاهما يستعين بها!

فمنهم من يشتكي حالاً ضيقاً.. وآخر يشتكي شريكاً نكداً!
وذاك يشتكي عملاً صعباً.. وآخر يشتكي معلماً سليطاً!
وذاك يشتكي صديقاً غادراً.. وآخر يشتكي حظاً عاثراً!
وذاك يشتكي ماضياً أسود، وآخر يشتكي حاضراً موحشاً، وثالث
يشتكي مستقبلاً مخيفاً!





وعندما تسمع
أصحابَ الشكاية ربما
ظننتَ أنَّ (همَّ) واحدَهم قد
جاوزَ (همَّ) متمم بعد فقد أخيه
مالك! وارتفع حزنُه عن (حزن) المهلهل
بعد مقتل كليب! وفاق ضيقُه (ضيق) ابن عباد
في أسرِه!

وكانما أصبح غرضُ الزمان الوحيد... لا تخطئه
سهامُه... ولا تغيب عنه آلامُه!

مؤسف - والله - أن ينصرف يومنا إلى شطرين:
شطر للنواح والبكاء والشكاية على قضايا ولَّت، ولسانُ الحال: أه من
قيدِكَ أذمى معصمي!
وشطر للقلق والترقب الكئيب لأيام آتية علمها عند الله، ولسان الحال:
ياخوف فؤادي من غد!

لقد أضحت ظاهرة (الآلِ رضا) ظاهرة شائعة!

ولا يكاد يسلم منها بشر!

ويكفي أن يطمئن لك أحدهم؛ فيبدأ بكبِّ حمولته من الشكوى عليك!
والتعبير عن ظلم الحياة له، وبثُّ غبنه من الأيام التي لم تعطه ما
يستحق، ومن البشر الذين لم يعاملونه كما يجب!
وكذلك نفعل نحن إن وجدنا من نطمئن له، ويهتف له قلبنا، ويرخي
سمعه لحديثنا؛ فنشرع في إسماعه صوت شكوانا المزعج!

للحياة طبعٌ لن تتنازل عنه؛ فطبع حياتنا النقص، وحالها وحال من

فيها عدمُ الكمال، ولن يستقيمَ حالٌ لأحد ولن تكتملَ دنيا لشخص، فهي بين قبْض وبسْط، ومَدٍّ وجَزَر، ولا بدُّ من كؤوس وجع سيشربها الكلُّ؛ فقد أخذت الدنيا عهدًا على نفسها كما قال (المنفلوطي) "أَنْ تقف بين النفوس وآمالها!".

وما أروع ما قاله السياسيُّ والأديبُ عطا عبد الوهاب في كتابه الجميل (سلالة الطين): "الحياة فرحٌ مُلوَّث، ولو كانت فرحًا خالصًا لصارت تافهة كالعَبَث! فقطرةُ التلوِث في الحياة هي مَنْ يبرز نقاءها! ولكنَّ الأمرَ العصيبَ حين تكبُر القطرة في الكأس ويعمُّ التلوِث! وتبقى الحياة حياةً، ويظلُّ مَنْ واجبنا الارتشافُ ولو من جفاف ملوِث!"

والجفاف الملوِث أحسبُ أنَّ مَنْ يأتي به هي الشكايةُ الدائمة! فإدمانُ الشكاية يضيِّع الأوقات، ويُهْدِرُ الطاقات! ويعكِّرُ صفو الحياة، ويوتِّرُ العلاقات!

ومَهْمَا بلغ حُبُّ مَنْ حولنا لنا، ومَهْمَا عَظُمَ تقديرُهُم لذواتنا، ومَهْمَا كان قوة تحملُهُم فلن يصمدوا أمام شكوانا الدائمة، فلديهم من الدراما ما يكفيهم في حياتهم!

وفي المقابل، لا يعقل أن تقضي ما تبقى من أعمارنا باجترار الألم والنواح على مالم ندركه أو البكاء على ما فاتنا حتى نصبحَ هزيلين كظلِّ سار! وتلك في جملتها (ملوثات) تجعل من صاحبها ميتًا وإن كان يتنفس! يشكو (علة) أفضل وصِفٍ لصاحبها: أنه شخصٌ يتجرَّع الحياة ولا يعيشها!

الشكوى حلٌّ سهلُ التنفيذ، يسير الجهد، ولكن ثمرته ألمٌ ومآله خسارة! وما ضرَّ هؤلاء لو أنهم تقبَّلوا ما يجب عليهم تقبُّله؟!



وما هو تحت أيديهم وما يملكون

معه حيلة - وما أكثرها - تحركوا ما

بوسعهم أن يتحركوا لتحسينه!

والشكوى ربما سببها مسارٌ فكريٌّ خاطئٌ وهو الحدية؛ فصاحبها لا

يرضى ببشر ولا بأمر إلا مكتملاً! واللّه قد كتبَ النقصَ على كلِّ شيء؛ لذا

فهو في حالة مستمرة من الغليان!

وربما كان عدم قدرة (الشاكى) على صنع سلام بينه وبين محيطه!

فكانت الشكوى والتذمر وسيلته لتصفية حساباته مع محيطه!

والبعض أدمن الشكاية لمواقف (مرّ) بها لاتزال مرارتها عالقة في فكره

وأوجاعها مستوطنة روحه!

وفي المقابل، لا تخلو الحياة من بشر نتعلم منهم فنّ إدارة المواقف؛ ففي

قصة رمزية حكى أن صغيراً كان يسكن كوخاً بلا سقفٍ مع والدته، وكان

الحالُ ضيقاً، واليدُ قصيرة، والفقر قد بلغ منتهاه، وحدث أن هطلَ مطرٌ

شديد عليهم في إحدى الليالي فما كان منهما إلا أن احتميا بباب الكوخ،

وبينما هما تحت الباب الخشبيّ والمطر يضرب بقوة عليه.. قال الصغيرُ

لأمه: ما أسعدنا يا أماه، وأعظم نعمة الله علينا بأن وهبنا هذا الباب!

وكم من مريض قرّر الأطباء أن مدة بقائه في الحياة محدودة، إلا أنه،

وبإرادة الله أولاً، ثم لنفسه الراضية وشدة تفاؤله، استطاع الجسمُ مقاومة

المرض، والانتصار عليه!

ثق أنك بالرّضا ستعانق السعادة، وستصل لقمم النجاح، وستهنأ

بالعيش الكريم، وستنعم بصحة جيدة وعلاقات متينة، ما رأيك أن تعيش

يوماً دون شكوى.. ستجد للحياة رونقاً جميلاً!

شعاع:

أُغَالِبُ اللَّيْلَ الْحَزِينَ الطَّوِيلَ

أُغَالِبُ الدَّاءَ الْمُقِيمَ الْوَبِيلَ

أُغَالِبُ الْأَلَامَ مَهْمَا طَغَتْ

بِحَسْبِي اللَّهُ وَنَعْمَ الْوَكِيلُ

فَحَسْبِي اللَّهُ قُبِيلَ الشُّرُوقِ

وَحَسْبِي اللَّهُ بُعِيدَ الْأَصِيلِ

وَحَسْبِي اللَّهُ إِذَا رَضَنِي

بَصْدِرِهِ الْمَشْؤُومَ هَمِّي الثَّقِيلُ

وَحَسْبِي اللَّهُ إِذَا أَسْبَلْتُ

دُمُوعَهَا عَيْنَ الْفَقِيرِ الْعَلِيلِ

يَا رَبُّ أَنْتَ الْمُرْتَجَى سَيِّدِي

أَنْزِلْ لَخَطُوتِي سِوَاءَ السَّبِيلِ

(غازي القصيبي)



كيف تحقق الرضا؟

مما اتَّفَقَ عليه أنَّ حياة البشر، وما يعتريها من سعادة وشقاء ونجاح وفشل يعود بالدرجة الأولى لطبيعة تفكيرهم، فحياتك كما قيل: "مَنْ صُنِعَ أَفْكَارُكَ! أَفْكَارُكَ وَحْدَهَا مَنْ يَعْطِي لِلْحَيَاةِ طَعْمًا كَالشَّهْدِ، وَرَبِّمَا جَعَلَتْهَا عِلْقَمًا مُرًّا، وَهِيَ مَنْ يَرْسُمُ لِلْحَيَاةِ أَجْمَلَ الصُّورِ، وَرَبِّمَا كَانَ أَقْبَحَهَا فَاخْتَرِ لِنَفْسِكَ مَا شِئْتَ مِنْ أَفْكَارٍ! وَعَلَيْهِ؛ فَإِنَّ خَيْرَ هَدِيَّةٍ تَقْدُمُهَا لِنَفْسِكَ أَنْ تَتَبَنَّى أَفْكَارًا إيجابيةً، وَسَاهِدِيكَ الْيَوْمَ أَفْكَارًا جَمِيلَةً لَتَحْقِيقِ السُّمَةِ الْأَبْرَزِ عِنْدَ السُّعْدَاءِ وَهِيَ (الرضا):

١- افهم الحياة وطباعها وأخلاقها وتعلَّم قوانينها، ستعرف حينها أنَّ الوجدَ طبيعيٌّ والألم حتميٌّ، والفقد لا بدُّ منه، فخفِّضِ عليك، فالأمر أهونُ وأصغرُ ممَّا تظنُّ، ولا تجعل لليأس دربًا لك وإنَّ عانيتَ من حدِّثٍ أو أسهرَ موقفٍ ليلَك!

٢- عندما تواجهك (أزمة): فلا تهدر وقتك في الشكوى، توقَّفْ عن العودة للماضي، وفكِّرْ في الحلِّ، الحلُّ فقط! وتأكد أنَّ الله لن يضع في طريقك عقبةً لا تستطيع تجاوزها، ولا حاجزًا لا تستطيع قفزه، ولا حفرة تعجز عن الخروج منها.

٣- إخفاقك وعدم اكتمال مشاريعك وعثراتك ليس نهاية العالم ولا يعني تعاستك؛ فلا تجمع عليك مصيبتين: مصيبة الحدث، وتضيف لها مصيبة الشكوى المميّنة واليأس، فلا شيء أقتل للروح،



ولا أضيع للحياة

من الاعتقاد بأن

الوضع السيئ دائم،

وأن الموقف الموجه باقٍ إلى

ما لا نهاية وتسلّ دائماً وأبداً بقوله

تعالى ﴿لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ

ذَلِكَ أَمْرًا﴾ ففعل الخير على أبوابك قد تاهب

لطرّقه، فدونك الرضا سلاحاً وعُدّة!

٤- إن أردت حياة سعيدة هائلة؛ فخلّص نفسك من السلبيين،

وحرّر نفسك من أي مصدر للإزعاج، وأولهم الشخصيات كثيرة

الشكاية دائمة النواح، تلك الشخصيات التي لا تقدّر نعمة ولا تشمّن

منحة؛ لأن النتيجة في الغالب أنك ستنحى منحاهم، تذكر أن أيامك

محدودة، وعمرك أثمن من أن تضيعه على ما لا ينفعك!

٥- يقول صاحب كتاب (هذه حياتك): "الرضا أول مفاتيح النجاح"

ففي كل صباح افتح نافذة روحك على جميل الأشياء، وعينيك لمشرق

الألوان، وأذنيك لعذب النغمات، وعقلك لجميل الأفكار، ورثتيك

لنقيّ الهواء، تحرّك مستعيناً بالله، لا شاكياً ولا ساخطاً على الأمس،

ولا قلقاً من الغد، راضياً بما قسم الله لك، وصابراً لما حكم به،

وقانعاً بما وهبه لك، وأبشر بعدها بالخير.

٦- لن يتحقق لك الرضا وأنت ناغم على نفسك، تقبل شكلك وجنسيّتك

وعائلتك وبشرتك، وكلّ هذه الأمور؛ لأنك حينما ترضى عن ذاتك

فقد خطوت الخطوة الأهم نحو الرضا عن الحياة.

٧- مشكلة البشر الأولى أنهم يفكرون بما ينقصهم ولا يفكرون بما يملكون، وهم يملكون ما لا يقدّر بثمن، هل سمعت بمُبصر قد عَرَضَ بصره للبيع بكنوز الأرض؟!، إن شعرت بشيء من الضيق، وزارك شعورٌ بعدم الرضا... فخذ ورقة وقلمًا ودوّن فقط ٢٠ نعمة منحك الله إياها، ثم تخيل فقد واحدة منها، وتأمل كيف ستكون حياتك! يقول الفيلسوف (ثورتونوايلدر): "لا يمكن القول إننا على قيد الحياة إلا في تلك اللحظات التي تعي فيها عقولنا ما نمتلكه من ثروات!"

٨- لا تمدّ العين ولا تتابع البشر ولا تتبّع أخبارهم... أين ذهبوا؟ وماذا أكلوا؟ ومتى سافروا؟ فتلك العقلية جزماً لن تشعر بالرضا ولن تسعد بالسكينة؛ لأنّ هذا السلوك مألّف مقارنةً تُشعل النيران بداخله! وممّا يضع حدّاً أقصى لسعادة الإنسان أن يقارن بين ما ينقصه، وما اكتمل عند من حوله!

٩- لا تكن شرّها في مطالبك، وأنا لست ضدّ الطُمُوح والتطلّع! ولكنّ التوسع الزائد في اشتهاؤ ما لا يملك يدمّر بنيان الرضا، وكلما تواضعت مطالبنا من الحياة ازدادت فرصنا للسعادة والرضا عما حققناه لأنفسنا من مطالبنا البسيطة.

١٠- تأملتُ في حال البشر فوجدتُ أنّ ممّا يجلب لهم التعاسة وعدم الرضا أن ينتظروا سبباً يجعلهم راضين سعداء، وأقول: لسنا بحاجة للانتظار، فلدينا الآن ألف سببٍ يجعلنا سعداء، ففتش عن أحدها الآن.

١١- تعرّف على مواهبك وقدراتك ونقاط قوتك، واشرّع بخططٍ لتعزيزها



واستثمارها، اجعل
لك بصمة في كل مكان
تكون فيه، ومعه سيكون الذكر
الحسن واستشعار متعة فعل الخير.

١٢- من أعظم محققات الرضا وجالبات السكينة - ولا شك - الاطمئنان
التام والإيمان الجازم بأن كل ما في هذا الكون إنما هو بيد الله ولا
يحدث فيه شيء إلا بقضائه وقدره ﴿وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا
يَعْلَمُهَا﴾ يقول (الغزالي): "إحساس المؤمن بأن زمام العالم لن
يفلت من يد الله، يقذف بمقادير كبيرة من الطمأنينة في فؤاده،
مهما اضطربت الأحداث وتقلبَت الأحوال".

١٣- لا تتعامل مع الآخرين بنظام (اللقطة السريعة) فتعتقد بلقطة
واحدة من حياة من حولك إما (سفرة أو منزلاً فخماً أو سيارة
فارهة) أن كل ما في حياتهم كامل، وأنهم يعيشون حياة غاية في
الراحة وأنت الشقي التعيش قليل الحظ! وأذكرُك بأن هناك تفاصيل
خافية عليك من أحوال الناس ربما لو كنت صاحبها قصمت ظهرك!

كل ألوانها رضا وقبولاً
ويلقي على الماسي سدولاً
أبد الدهر حاسداً أو عدولاً
يسعد بها في العباد إلا القليل

علمتني الحياة أن أتلقى
ورأيت الرضا يخفف أثقاله
والذي ألهم الرضا لا تراه
فالرضا نعمة من الله لم

شعاع

كيف تحقق الرضا؟

خلص نفسك
من السلبيين



إخفاقك ليس نهاية
العالم



خذ ورقة وقلمًا ودون فقط
٢٠ نعمة، ثم تخيل فقد واحدة



افتح نافذة روحك
على جميل الأشياء



ممن تجزم بسعادتهم يعانون مشاكل
ربما لو كنت صاحبها لقصمت ظهرك



لن يضع الله في طريقك
عقبة لا تستطيع تجاوزها



لست بحاجة لانتظار سبب
لتسعد فلديك الآن ألف سبب



تعرف على مواهبك
واشرع في تعزيزها



افهم الحياة
فالوجع طبيعي



تقبل ذاتك بكل تفاصيلها



كل ما في هذا الكون
إنما هو بيد الله



لا تمد العين ولا تقارن
نفسك بغيرك



عندما تواجهك (أزمة)
فكر في الحل فقط



لا تكن شريكًا في مطالبك





- لن تعفيك الدنيا من الخصوم!
- ولن تغادرها خاليًا من الأعداء!
- ولن تنعم يوماً دون كاره لك!
- إن نجحت فسيظهر لك أعداء!
- وإن تقدمت فهناك من يترىص!
- وإن تميزت فثمة بشر يعادون التميز، ويرونه احتقاراً لذواتهم!

ولكن السؤال: هل كلُّ عدوِّ نعمة؟
 وهل وجودُ الخصوم بجملتهم شرٌّ لنا؟
 فرق بين عداوة تُصنع من سوء تدبير وقلة أدب
 ووقاحة سلوك، وبين عداوة يصنعها التفوق
 والنجاح!
 بعضُ العداوات باطنه فيه الرحمة وظاهره من
 قبله العذاب!
 قال حكيم: "لا تثريب عليك إن كرهت حضورَ
 المواقف السلبية والسليبين.. لكنَّ اللومَ يطالك
 إن لم تستفد منها!"
 وما أروع تلك المقولة: "عندما تجد نفسك في
 حفرة، فأولُ خطوة للخروج هي أن تتوقف عن
 الحفر، ثم ابحث عن وسيلة للخروج، ولا تنسَ
 أن تملأ جيوبك بالتراب!"



وقال (الشافعي)

رحمه الله - في

فضل الأعداء:

عداتي لهم فضلٌ عليّ ومنّةٌ

فلا قطع الرحمنُ عني الأعداء

فهمٌ بحثوا عن زلّتي فاجتنبتها

وهمٌ نافسوني فارتقيتُ المعالي

بعضُ العداواتِ التي ساقها لك نبوغُك وتفوُّقُك تحمل

معها نعمًا عظيمةً ومنحًا جليلةً!

وأنا هنا لا أدعو لاستجلاب الخصومات وصناعة الخصوم؛ فهي

طيشٌ وحمقٌ وضعفٌ عقلٍ وبضاعةٌ السُّفهاء!

ولكنَّ هناك من الخصوماتِ ما لا تستطيع دفعه، ولا تقدرُ على ردّه!

يكفي أنها تجلي لك معادنَ البشر!

تُميّزُ لك المحبُّ من الكاره،

والحاقد من الناصح!

يقول (إيليا أبو ماضي): "لو تعمَّق المرء مليًّا في استجلاء الأشياء

وأسرارها لشكرَ عدوّه كما يشكرُ صديقه!"

العدوّ ينمّي فيك ملكة الصبر، ويقوّي عندك مهارة الهدوء...العدوّ

يجعلك تعرف قدرَ الصديق!

العدوّ يذكرك بأخطاء ربما سكتَ عنها الصديق وتعامى عنها المحبُّ!

المرضُ عدوّ... لكن هو من حرّك الأطباء والمختصين لإنفاذ البشرية من

الأوبئة والأمراض!

الفقرُ عدوّ.... لكن هو من دفع الأغنياء وحرّضهم على مجانبته

بالاستثمار والمشاريع!

الجهلُ عدوّ.... لكن هو من حفز البشر لطلب العلم واكتشاف المعاني!

الجوع عدوٌ..... ولكنه ذو فضل ويد بيضاء، ولولاه ما كان هذا الإبداعُ
والتنوعُ في صناعة الغذاء!

القلق عدوٌ..... ولكنه بدونه لن نعتني بصحة، ولن نهتم بالتربية، ولن
نسعى لرزق!

الحرب عدوٌ..... ولكن الأمم التي لا تخشى عدوًا، ولا تتقرب هجومًا
تتخذر وتستسلم للترف والقعود، وتسترسل مع المتع والشهوات فيدبُ
الضعفُ فيها!

الأزماتُ عدوٌ..... لكن من يعلمنا غيرها؟ فهي أعظمُ معين بعد الله في
تقوية الذات واكتساب الخبرات وفهم الحياة، فلا شيء يخون البشر
والمجتمعات مثل الرُخاء!

النقد عدوٌ..... ولكنه يجلي لنا ما خفي علينا ويوضح ما غاب عنا
من أخطاء! ولكن انتق الناقد بعناية، يقول (جون سي ماكسويل):
"عندما نداوم على تسجيل الأخطاء التي ارتكبت ضدنا نكشف بذلك
عن قلة النضج والنقص في الإدراك لدينا، فالذين لا يسامحون
بالغالب لا ينجحون!"

والآن هل عرفت قيمة وجود الأعداء؟

تذكر أن انقلابة إيجابية في حياتك لن
تحدث مادمت متمسكًا بأشياءك وعاداتك
وأفكارك القديمة!





رزق!

لا قضية تشغل البشر كقضية الرزق ومطاردته، والتلقيب عن منابعه والتفتيش عن مناجمه؛ فالبشرُ يستيقظون بالصبح، وقلوبهم معلقة بالرزق، وعقولهم منشغلة بهمّ تحصيله، فإنّ تمنّوا تقدّم الرزق على الأمنيات، وإنّ دعوا ربّهم سبق الرزق كلّ شيء! فلا يهنأ لهم عيش ولا يطيّب لهم منام؛ لأنّ الرزق والتفكير فيه قد جثم على صدورهم وأسْرهم!

والسؤال: ما الرزق الذي يطلبه البشر وينشده الناس؟

إنّ الرزق الذي ينشده البشر في الجملة لا يتجاوز المال والعقار، وكلّ ما يدخل الجيب! فصاحب الرزق من لديه مال جم... ويسار وافر!

وعليه؛ يُحكّم على مَنْ كان صاحب حاجة مادية أنه حُرِم الرزق! وهذا الفهم - لاشكّ - تنكّب عن الدرب في فهم الرزق!

قال (ابن منظور) في لسان العرب: "الرزق هو ما تقوم به حياة كلّ كائن حيٍّ مادياً كان أو معنوياً!" إذن؛ مفهوم الرزق أوسع بكثير من أن يُختزل في رصيد أو عقار أو سيارة أو ممتلك مادي!

وقد ذهل الكثير عما رزقهم الله تعالى من أرزاق معنوية؛ ظناً منهم أنّ الرزق فقط في المال! فظنّوا أنّ الله حرّمهم الرزق ومنحه آخرين، والرزق قد غمرهم من رؤوسهم إلى أخمص أقدامهم!

تساءل ذات يوم (إيليا أبو ماضي) وقال: كم هي مساحة دنيائك؟





وأقول: الكونُ
سيكونُ لنا وطنًا إذا اتَّسعَ
الفهمُ وتمدَّد الإدراكُ!

ويجب أن يشمل هذا الاتساعُ
مفاهيمَ كثيرةً ومنها المفهومُ الحقيقيُّ
للرزق!

سأكشفُ لك الغطاء، وأُعطيكُ اللثام، وأُجلي
لك مفهومَ الرزق... فخذ مِنِّي:

• رزق، وأعظم رزق، أن تكونَ مؤمنًا موحدًا، وغيركَ
قد اتخذ الجردان ربًّا إلهاً له!

• رزق أن يكونَ لك وطنٌ آمنٌ، وغيركَ قد أنهكتَه الحروبُ!

• رزق أن تكونَ قانعًا راضيًا، وغيركَ يمدُّ النَّظرَ، ويرسل الطرفَ
مقارنًا فلم يكن له من هذا إلا الحسرات!

• رزق أن تُوفِّقَ للصَّلاة والصَّيام، وغيركَ يتهيا ليكونَ حطبًا لجهنم!

• رزق أن تُحسنَ الظنَّ بالله، وأن تملكَ أملًا مشرقًا وتفاؤلًا مزهرًا،
وغيركَ قد ضرب اليأسُ أطنابه في روحه!

• رزق أن تنعمَ بالأمن، وغيركَ ينام ليلَه خائفًا يترقب!

• رزق أن تدركَ لك الدنيا بحلاوتها، وغيركَ لاتفتأ تنهشه الليالي
بأظفارها!

• رزق أن يكونَ لك جارٌ كريمٌ، وآخرون قد ابتلوا بجيران لا أخلاقَ
لهم!

• رزق أن يكونَ لك أبناءٌ، وغيركَ ينشد الإنجابَ ولو اقتضى الأمرُ
التضحية بماله كله!

• رزق أن يعينكَ الله على الصَّدقة والبذل، وغيركَ شحيحٌ مُمسِك!

• رزق أن تمرَّ على الرُّوض فتستمتع بمنظره وبالورد فتستنشق

شذاه، وغيرك يُعادي الجمال!

- رزق أن تجد حضناً تدفن فيه همك، وتختبئ فيه عند الأزمات، وغيرك قد تربص به الأعداء من كل جانب!
- رزق أن تذكر بالخير ويدعو لك من حولك، وغيرك لا يذكر إلا بالشر!

- رزق أن تملك سيارة، وغيرك أضناه البحث يومياً عمن ينقله!
- رزق أن تنام في غرفة وثيرة لا قيظ ولا مطر ولا ريح، وغيرك بين زلازل مدمرة وأعاصير قاتلة وفيضانات مُفرقة!
- رزق أن يكون لك أسرة وإخوة وأخوات وأبناء عمومة، وغيرك مقطوع من شجرة وحيداً فريداً!
- رزق أن تملك قلباً رحيماً يحدب على المساكين، وغيرك قلبه قاسٍ لا يرحم!

- رزق أن يكون لك أم حنون وأب عطوف وقد عمّ اليتم الأرجاء!
- رزق أن تحب الخير للناس؛ لا حسد ولا غل، وغيرك قد أوقد الحسد نيراناً متقدة بين أحشائه وضلوعه!
- رزق أن تكون سمحاً هيناً ليناً، وغيرك يفيض عسراً ويقطر قسوة!!
- رزق أن تنام قرير العين؛ لا سهر ولا هم ولا أرق ولا وجع، وغيرك قد أسهره الدّين، وأطال ليله المرض!

- رزق أن تقرأ وتكتب، وغيرك يتمنى حرفاً يقرأه!
- رزق أن تسمع الأذان وتجاور بيوت الله وتزورها بأمان، وغيرك يقطع المسافات والبيد لكي يصلّي فرضاً!

- رزق أن تملك كلية تنقي دون أي جهد، وغيرك يحتاج لساعات غسيل!
- رزق أن توهب نعمة، وتبعد عنك نقمة، ويهديك الله للبر، ويدفع عنك الشرّ وفعله!



تلك نماذج أضربُ بها المثلَ
فقط.. وإلا فالحصرُ يستعصي!
والآن، هل عرفتَ كم غمركَ رزقُ الله
وفاض عليك؟

وقفاتٌ مع الرزق!

١- الأرزاقُ قد قسَّمَهَا ربي، ولن تغادرَ هذه الدنيا حتى تأخذَ ماقدَرَهُ
اللهُ لك!

يقول الحسنُ البصريُّ: علمتُ أن رزقي لن يأخذه غيري فاطمأنَّ قلبي!
٢- لا علاقةَ للذكاء ودقَّةَ الفهم بالرزق؛ فالجاهلُ يُرزق، والصغيرُ
يُرزق، والضعيفُ يُرزق.

لو كانت الأرزاقُ تجري على الحجا

لهلكنَ إذن من جهلهنَّ البهائمُ

٣- "الرزقُ الدنيويُّ يحصل للمؤمن والكافر، وأمَّا رزقُ القلوب من العلم
والإيمان ومحبة الله وخشيته ورجائه، ونحو ذلك: فلا يعطيها إلا مَنْ
يُحِبُّ" (ابن سعدي)

٤- ربما يبذل الإنسانُ من الجهدِ أعظمه، ومع ذلك لا يحصل شيء؛ فله
الأمرُ من قبلُ ومن بعدُ.

أغربُ خلفَ الرزقِ وهو مُشرقُ

وأقسمُ لو شَرقتِ راحُ يُغربُ

يقول (الشعراوي): "ما كان لك سيأتيك ولو على ضعفٍ، ومالم يُكتب
لك لن تناله بقوتك!"

السَّعيدُ لا يملكُ كلَّ شيءٍ،
ولكنه يسعدُ بأيَّ شيءٍ يملكُ



رزق

أن تكون قانعاً
راضياً

أن توفق للصلاة
والصيام

أن تتعم بالامن

أن تحسن الظن
بالله

أن يكون لك أبناء

أن يكون لك
جار كريم

أن تملك خلية تنقي
دون أي جهد

أن تقرأ وتكتب

أن تنام قرير العين

أن تجد حضناً
تدفن فيه همك

أن تذكر بالخير

أن تمر على الروض
فتستمتع بمنظره

أن يعينك الله على
الصدقة والبذل

أن تكون قانعاً
راضياً

أن تكون مؤمناً
موحداً

أن يكون لك
وطن آمن



هي لحظات... فاستمتع بها!

يُحكى أنَّ رجلاً كان يملك قدرًا عظيمًا من الذهب والألماس وقد دفنَها تحت أكوام التُّراب، وكان يعودُ كنزَه يوميًا حيث يحفرُ ويحصي الذهبَ والألماسَ قطعةً قطعة، وقد كان بخيلًا مُمسِكًا، وقد أثار كثرةُ تردُّده على هذا المكان انتباهَ أحد اللصوص؛ فراقبَه وعرفَ مكانَ هذا الكنز الثمين، ولم يتأخر هذا اللصُّ عن مباغته الرجل؛ فجاء للمكان في غفلة منه، وحفر المكانَ وأخذ المجوهرات، ثم ولَّى هاربًا، وفي الصباح حضر الرجلُ كعادته للاطمئنان على المجوهرات فلم يجدها؛ ففرق في حزنٍ شديد، وبدأ في العويل والبكاء، فرآه أحدُ جيرانه وقال له: توقَّف عن البكاء وكُفَّ عن النواح وسأعطيك حلًّا لمشكلتك! قال: أدركني! قال له الجارُ: ادفن بعضَ الحصى وتخيَّله ذهبًا وستؤدي المهمة نفسها، بالكفاءة نفسها؛ حيث إنك لم تكن في الأصل تستفيد من ذاك الكنز الذي سُرِق!

وتلك قصة تحكي حال الكثير من البشر ممَّن يمتلك الكثير، ويباشر أروع الأشياء لكنه لا يستمتع بها!

- يسافرون لأجمل المدن، لكن الاستمتاع لا يكون بالمستوى المتوقع!
- يرتادون فنادقَ فاخرة، ومع هذا نصيبُهم من المتعة محدود!
- يزورون أماكن باذخة الجمال وكأنهم لم يذهبوا إليها!
- يحضرون مناسباتٍ فيها ما يسرُّ خاطرَ، ومع هذا لا ترسم على ثغورهم أي ابتسامة رضا!



• يَأْكُلُونَ أَلَذَّ

وَأَشْهَى الْوَجِبَاتِ

دُونَ تَلَذُّذٍ بِطَعْمِهَا!

مَا أَحْوجَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ مِنَ الصِّغَارِ

مَهَارَةً مِنْ أَرْوَعِ وَأَرْقَى وَأَهَمِّ الْمَهَارَاتِ؛ أَلَا

وَهِيَ الْاسْتِغْرَاقُ فِي اللَّحْظَةِ، وَالانْغِمَاسُ فِي

الْمَشْهَدِ دُونَ قَلْقٍ مِنْ مُسْتَقْبَلٍ غَامِضٍ، أَوْ حُزْنٍ مِنْ

مَاضٍ أَلِيمٍ؛ فَعِنْدَمَا يَلْعَبُونَ، أَوْ يَرَسُمُونَ، أَوْ يَأْكُلُونَ، أَوْ

يَسْبَحُونَ تَجِدُهُمْ غَايَةً فِي الْاسْتِمْتَاعِ!

يَعْرِفُ (مَالِكُ بْنُ نَبِيٍّ) الْفَعَالِيَّةَ بِأَنَّهَا: "اسْتِخْلَاصُ أَكْبَرِ قَدَرٍ مِنْ

الْفَائِدَةِ مِنَ الشَّيْءِ! وَأَحْسَبُ أَنَّ هَؤُلَاءِ الصِّغَارِ فِي مُسْتَوًى عَالٍ جَدًّا مِنْ

الْفَعَالِيَّةِ يَفُوقُ الْكِبَارَ بِمَرَا حِلٍّ فِي هَذَا الْأَمْرِ!"

إِنَّ مَهَارَةَ الْقَلْقِ وَتَوْسُّعَ التَّفَكِيرِ وَنَسِيَانِ اللَّحْظَةِ هِيَ مَهَارَةٌ مَكْتَسِبَةٌ -

لِلْأَسَفِ - لَدَى الْبَشَرِ، لَمْ نُولَدْ عَلَيْهَا وَلَكِنْ اكْتَسَبَتْ مَعَ الْأَيَّامِ، وَهِيَ مَهَارَاتٌ

تَجْعَلُ الْمَاضِيَ يَجْثُو عَلَى الْحَاضِرِ، وَتَجْعَلُ الْمُسْتَقْبَلَ يَزَاحِمُ اللَّحْظَةَ وَيَكْدِّرُهَا،

وَهُنَا مَكْمَنُ الْمَشْكَلَةِ!

إِنَّ أَغْلَبَ الْبَشَرِ بِحَسَبِ الدِّرَاسَاتِ لَا يَسْتَمْتَعُونَ بِالأَشْيَاءِ إِلَّا مَا نَسَبَتْهُ

١٠٪ عَلَى أَكْثَرِ تَقْدِيرٍ! أَيُّ إِنَّهُمْ يَمْرُونُ عَلَى الرِّيَاضِ وَبَسَاتِينِ الْوَرْدِ وَلَا

يَسْتَمْتَعُونَ بِتَفَاصِيلِهَا إِلَّا بِتِلْكَ النِّسْبَةِ الْبَسِيطَةِ!

وَمِثْلُهَا الْأَصْوَاتُ الْجَمِيلَةُ وَالنِّعْمَاتُ الْمُشْجِيَّةُ! وَمِثْلُهَا الرِّوَائِحُ الزَّكِيَّةُ لَا

يَسْتَنْشِقُونَ مِنْهَا إِلَّا الْقَلِيلَ اسْتِمْتَاعًا! فَمَا السَّرُّ يَا تُرَى فِي هَذَا الْهَدَرِ الْكَبِيرِ،

وَفِي فَوَاتِ مَوَاطِنِ الْمَتْعَةِ وَمَرَاتِعِ الْجَمَالِ؟!

وَأَحْسَبُ أَنَّ لِعَدَمِ الْاسْتِمْتَاعِ بِالْحَيَاةِ أَسْبَابًا عَدَّةً مِنْ أَهْمِهَا: عَدَمُ التَّرَكُّبِ

وخلطُ الأمور ببعضها؛ فالبعضُ يأكل ويتصفح الجهاز، وذاك يقرأ ويشاهد التلفزيون، وثالث يجلسُ مع أسرته وقد نقل إليهم همَّ عمله، وذاك يمارسُ الرياضة، ويفكر في تلك الكلمة الجارحة التي سمعها من زميل، والآخر يسافر وقد حمل همَّه معه فكان سفره سفرَ جسدٍ وهو الذي ينفي عنه (العقاد) رحمه الله - صفة السفر بقوله: "السفر الحقيقي هو سفرُ الروح لا سفر الجسد"! وكذلك فإنَّ أكثرَ ما يؤذي أحاسيس الرضا والاستمتاع أنَّ نحيط المشهدَ بعلامات الاستفهام ونضعه في موطن الشك والسؤال ب: هل هذا شيء يفرح ويشبع ما في دواخلنا؟

يقول المفكر (د. عبدالكريم بكار): "السَّعادة تعشق الغفلة وتؤذيها المقارناتُ!" وضرب بالعصفور مثلاً حيث يستمر مغرّداً مرحاً جذلاً حتى ولو لم يحصل إلا كسرة خبز!

لذا؛ أنصحك حالَ السفر أن تتخفف - ما أمكنك - من هواتفك ومواقع التواصل والبريد الإلكتروني؛ حتى تنعم بحياة جديدة! وإن كنت في رحلة لمكان ما فاستمتع بما ستمرُّ عليه قبل الوصول لبغيتك، فربما كان الطريقُ أجملَ من المكان المقصود! ولا ترحل فكرة الجلوس لوقت أطول مع عائلتك لحين وصولك لمنصب ما، أو لرصيد محدد، أو تحقيقك لهدف معين!

فمن سيضمن أنك ستعيشُ لغد؟!

ويبدو أنَّ ثمة اعتقاداً في اللاوعي يحضر على نحو مستمر يقول: إنَّ التفكير في الماضي والمستقبل سيجعلك أكثر سعادة، وثمة هاتفاً في دواخلنا يقول: كيف تسعد، وكيف تضحك، وكيف تأنس، وكيف تستمتع، وقد حدث لك كذا ومررت بكذا، وربما يقع لك كذا؟!

يقول (برايان تريسي): "إنَّ البحثَ عن السَّعادة لا بدَّ أن يكونَ أساساً



لكل ما تفعله؛ فعملك وأصدقائك لابد
أن توفر لك قدرًا معينًا من السعادة"
وأقول: إن استجلاب السعادة أدعى في الأوقات
والأشياء التي وجدت للاستمتاع أصلاً كالسفر!

انفصل عن الزمن تمامًا ولا تراقب عقارب الساعة، استغرق في اللحظة،
وتخلص من كل قيد يعكر عليك صفو اللحظة، ووظف كل حواسك للاستمتاع
باللحظة؛ فالعقل لا يحتمل سوى فكرة واحدة إما همًا وإما فرحًا ولا يمكنك
الجمع بينهما؛ فحضور الأفكار المقلقة كالتفكير في الصحة أو في خسارتك
سوق الأسهم، أو في مديرك المزعج، أو في مستقبل أولادك سينغص ويفسد
عليك اللحظة تمامًا!

لن تستمتع بحياتك وأنت أسير لهاتفك الذكي وتبدو معه كالمغلوب على
أمره لاحول ولاطول! ولن تنسى همك وتسترخي وأنت على اطلاع مستمر
على مدار اللحظة على مواقع التواصل!

علم من حولك أن لاذكرك بمهامك أو مسؤولياتك أو أي أمر يشغلك!
استمتع بكونك حيًا معافي آمنًا، استمتع بكل مقومات الحياة من حولك،
استمتع بكل هبات الخالق في هذا الكون من شمس وقمر، ليل ونهار، بحار
وأنهار وأمطار، وأزهار وأطيّار وأشجار!
والماء حولك فضة رقراقة

والشمس فوقك عسجد يتضرّم

هشت لك الدنيا فما لك واجمأ؟

وتبسمت فعلام لا تبسم؟

يقول (كارميل ماكونيل): "السعادة شعور يتم الشعور به بقوة أكبر إذا
كنت بالفعل واعيًا للحظة الحالية!"

ويؤكد (سيزار بافيس) على حقيقة غفل عنها الكثير بقوله: "إننا لا نتذكر أيامًا، إننا نتذكر لحظات!"
استمتع باللحظة، فأنت لا تملك المستقبل ولا الماضي لكنك تملك الحاضر، وقطار السعادة ربما يستثقل الوقوف في محطتك إذا ما وجد منك جفاءً وصُدودًا وعدم احتفاء بمقدمه.
يقول (أندرو ماثيوز): "إنَّ المعيار الذي نقيس به راحة البال ومقدار الكفاءة الشخصية يتحدَّدُ حسب القدرة على عيش اللحظة؛ بغضِّ النظر عما حدث بالأمس، وما سيحدث في الغد!"

نعم، ومن هذا المنطلق يتبلور المعنى الحقيقي للسعادة، وهو مدى قوتك وقدرتك على تركيز تفكيرك على اللحظة التي تعيشها!

سوف يتحطم مركب حياتك
على صخور الدهشة عندما
تبالغ في توقعاتك عن
الآخرين، وسوف تفقد الحياة
بهجتها إذا اعتمدت على
الآخرين؛ لتحقيق سعادتك.






التفاؤل .. خيارك الوحيد!

لا شيء - بعد توفيق الله في هذه الدنيا ورعايته وحفظه - يُضاهي سلاح التفاؤل؛ فهو قيمة فكرية تولد بناءً نفسيًا متماسكًا، وهو فضيلة أخلاقية تصنع شخصية سوية منتجة تصدر الفرح وتزرع الأمل. التفاؤل شعورٌ جازمٌ بتحسُّن الأمور وحضور الخير، وهو يولد انفعالاتٍ إيجابية تحرّض على السلوك الجيد وتقوى معه الإرادة وتتعاظم العزيمة. التفاؤل يعني انشراح القلب وتوقع الخير، ويُعين على إدراك الهدف؛ وهو يجلب الطمأنينة وسكون النفس، وفيه اقتداءً بسيد الخلق القائل «أنا مبشّرهم إذا أيسوا»، والقائل «سددوا وقاربوا، وأبشروا»؛ كما أنّه يحبّ الناس لصاحبه ويحبّبه للناس كذلك، فالناس يحبُّون مَنْ يبشّرهم ويستأنس بهم، ويكفي أنْ ضده هو الانهزامُ والسلبية واليأس، وتلك الأشياء جماع للشر، وكلُّ واحد منها يعطل الحياة ويدمر النفوس.

وأصاب حكيم كبد الحقيقة عندما وصف المتشائم بأنّه "مَيِّت الأحياء".



يقول (محمد راتب النابلسي): "التفاؤل أن ترى ما عند الله، وأن تكون واثقًا بما في يدي الله أوثق منك بما في يديك، التفاؤل أن ترى الهدف البعيد، فإذا حالت عقباتُ دونه وأنت مُصرٌّ عليه فأنت متفائل". وأظهرت دراسة علمية جديدة في كندا أن "المتفائلين" هم أكثر "حكمة"



من "المتشائمين"، وأنَّ
المرارة تُبعد الشخصَ
عن الحكمة؛ لأنه لا يستخلص
الدروس.

يقول عالم النفس (مارتن سيلجمان):
"إنَّ التفاؤل دفاعٌ جيدٌ ضدَّ التعاسة، وإنَّ التفاؤل
يمكن أن يُتعلَّم".

المرحلة الملكية

٩٩

والسؤال هنا: كيف نتعلم التفاؤل ونصل لتلك النفسية

الراقية والوضعية الشعورية الجميلة؟ (جيم رون) يقول:
"الشخصية ليست شيئاً وُلدت به ولا يمكن تغييره، مثل بصمة الأصابع.
الشخصية هي شيء لم تولد به، وتتحمل المسؤولية كاملة لتشكيلها كما
تريد".

سأهديك خمسة أساليب ترفعُ من روحك المعنوية، وتحسّن من حالتك
النفسية وتُعِينك على اكتساب جرعاتِ تفاؤل وهي وسائلٌ مُجربة:

١. يقول (مايكل ديليو): "قبل أن تتطلع إلى شفاء عقلك، عليك أولاً
أن تقيم جسدك".

أثبتت الدراسات وجود علاقة وطيدة بين وضعك الجسدي
وحالتك النفسية؛ فالمتشائمون يمشون مترهلي الأطراف وظهورهم
بحذب متعمّد وأيديهم مهدلة ورؤوسهم منحنية! ارفع رأسك،
واصلب ظهرك، واجعل أكتافك سامقة؛ وسترى الفارق الكبير في
نفسيتك.

٢. تحدّث بنبرة السعيد الواصل المتفائل.

وسيلة علاجية معروفة مضمونها أن الإنسان إن أراد أن يتمثل وضعاً أو طبعاً؛ فليتصرّف كما يتصرّف أصحابها. إن أردت الثقة فتصرّف كما يتصرّف الواصل، وإن أردت السعادة فاعمل كما يعمل الواصلون. إن أردت التفاؤل يكسو روحك وعقلك فتحدّث بلغة متفائلة دافئة واثقة. والبعض تعرف مدى ضيق نفسه وكربة روحه من لهجة صوته. جرّب أن تتحدّث بابتهاج وفرح، ستجد نتيجة مذهلة!

٣. اعتنِ باللغة الإيجابية، فللكلمة أهمية قصوى في توجيه العقل وإعطاء الأوامر:

اعتنِ بكلمات التفاؤل من قبيل (القادم أجمل - لعل في الأمر خيراً). وتجنّب مفردات القلق والخوف والهزيمة والتراجع. والمثل الصيني يقول: "إن أردت أن تعرف عقل شخص ما فأنصت إلى كلامه". لاشك أن الفكر الكارثي وتكرار الحديث عن مخاوف الغد ومخاطر المستقبل تعطل وتكبّل عن العمل، بينما الحديث السلبي عن الذات واسترجاع لحظات الإخفاق، يعظم من قابليتها للتدمير والتعطيل.

٤. أقسر نفسك على الإيجابية.

راسلني أحدهم ذات يوم مُعَاتِباً، وقال: أنت تتفاءل لأنك لم تعان! فكتبت له: "ربّما مرّ بي من المعاناة أضعاف ما لديك! لكن ليست



هذه القضية، القضية
ما هو حُلُّكَ لتتجاوزَ آلامَكَ

وتتغلب على ظروفك؟ فهل نفعلك

النواحُ والشُّكوى؟ إنَّ كانا سيغيران من حالِكَ شيئاً فسأبكي وأنوح
من أجلك! ". يقول (مايكل دينست): " المتفائل ربما يرى بصيصاً
من النور في شديد العتمة، ولكن العجيب أنَّ المتشائم يركض نحو
إطفائه! "

هـ. من الأمور المعينة في مثل هذا، التقبلُ الإيجابيُّ والرضا بما حدثَ
ولا حيلة لك في تغييره، ثمَّ بعد هذا كُفَّ عن الشكوى تماماً وركّز على
الحلول الممكنة! التفاؤلُ يُمكن الإنسانَ مِنْ إدارة أزمته بثقة وهدوء؛
فيحصل الفرجُ بعد الشدَّة.

إذا نظرتَ بعينِ التفاؤلِ إلى
الوجود، لرأيتَ الجمالَ شائعاً
في كلِّ ذراته.



إنَّ التصالح مع النفس سمة لكل الناجحين وصفة
المتميزين، حيث يتعاملون مع أنفسهم بمساحات
معقولة من التسامح والتغافل، وأيضاً من التأديب
الجاد الذي يصلح ولا يفسد، فذلك الشخصُ التَّعِيسُ
اليائسُ الذي يتقمَّص دورَ الضحية، بل ويضطرب له هو
شخصٌ متخاصمٌ مع نفسه أولاً، وعلى الجهة الأخرى
ذلك العنيدُ المغرورُ مُتصَلِّبُ الرأي يعيش حالةً متقدِّمة
من كره الذات انعكست على تصرُّفاته، وحتى تتغير
أوضاعه وتتَّحَسَّنَ علاقاته وتطيب نفسيته ويتقدَّم
للأمام لابدَّ أن يعيدَ النَّظَرَ في طبيعة علاقته مع ذاته
ويتصالح معها، وسبيلُك لعلاقة ملؤها حبٌّ وتصالحٌ
مع الذات يحتاج لتحرك منك.

ودونك تلك الوصفات التي ستعينُك على صُنْع
علاقة أطيَّبَ مع ذاتك، ومعها ستكونُ أكثرَ فعالية
وأعظم إنتاجية وستنعم معها براحة بال وسعادة لا
توصف، وستملكُ كذلك شخصية جذابة محبوبة لها
قدرةٌ على اختراق قلوب الناس وكسب ودِّهم:

١. القبول والرُّضا بما منحك ربك؛ فلا ترفض
شكلك أو جنسيتك أو أسرتك أو لون بشرتك،



وهي خطوة
في غاية الأهمية
لعلاقة أفضل مع
ذاتك؛ فلا يُتوقع من شخص
كاره لشكله أو طولِه أن يكون
متماسكاً من الداخل.

٢. حرّر نفسك من أسر الماضي ومن قيد الأحداث
الماضية؛ فأغلب من يمارسون جلد الذات هم أسرى
لمشهد قديم. دائماً انظر للأمام واقطع أي تفكير في الماضي؛
حتى يصلح يومك وغدك.

٣. لا تقارن نفسك بالآخرين؛ فالمقارنة مستتقع أسن وشرك مهميت وسم
زعاف، يعطل قدراتك ويجعلك فريسة لذئاب الحسرة، خذ ما أتاك
الله وكن من الشاكرين، وتأكد أن ما قد وهبك الله إياه أكثر بكثير
مما فقدت، وأنتك تفوق الكثير ممن تتوهم تفوقهم عليك.

٤. اختل بنفسك بين حين وآخر، وأعطيها قدرها من الاستمتاع، اجعل لك
وقتاً لا تعمل فيه شيئاً أو سمها إن شئت (ساعة اللا شيء)، فكر..
العَب.. اركض.. اضحك.. افعل ما شئت دون أي ضغوطات، أعط
نفسك وقتاً خاصاً لها، ومعها ستكون في أفضل حالاتك النفسية
والجسدية.

٥. استبدل النقد الجارح لنفسك بكلمات الطف وأرق وأكثر حناناً،
تعامل مع نفسك معاملة الأمّ الحنون لصغيرها؛ وعندها ستجد
تغيراً كبيراً في ثقتك وصحتك النفسية.

٦. لا تقرض قوانینک على الآخرين؛ فأنت لست العالم! وما تراه صحيحًا ربما هو غير هذا، استوعب العالم وما فيه بكل اختلافاته، بل وتناقضاته.

٧. اعتن بمواهبك وركز على ما تُتقن؛ فمن أعظم الأمور المساعدة على عقد سلام دائم مع الذات أن تكون شخصًا منتجًا وصاحب نجاحات، يومك يمضي بين هدف تسعى له وإنجاز تحتفل به.

٨. عندما يزعجك أحدهم تصرف حسب أخلاقك لا بحسب أخلاقه، لا ترد بسرعة وتصرف بحكمة، تنفس بعمق، ثم حدّد أيّ القيم ستصرف وفقًا لها، ثم امض في طريقك مُحاطًا برعاية الله.

٩. تجرّأ على تغيير بيئتك حينًا، والانفتاح على بيئات جديدة، سافر إلى دول لم تزرّها من قبل، تواصل مع أهلها وانبسط لهم، يقول (أوغستين): "العالم كتاب"، والذين لا يسافرون قرأوا منه الصفحة الأولى فقط!

١٠. لا تتقمّص دور الواعظ والأستاذ، فلا يسمع منك صاحبك إلا ملاحظات وإرشادًا وتوجيهًا، وإن وجدت ما يستحق فمرّر الملاحظات دون إلحاح.

١١. افحص (نماذجك) العقلية و(أنماطك) الفكرية و(رؤاك) الداخلية حول سلوكياتك ومعتقداتك، ولا تكن أسيرًا لمعتقد "أنّ العالم الذي تعيشه هو العالم الموجود فعلاً".

١٢. تجنب الشكوى والنواح؛ فلا أحد يسعه أن يصمد إلى أجل غير مسمى لما تحكيه من أخبار آلامك وويلاتك، دَعْ شكواك لربك، واستمتع بأوقاتك مع الآخرين.

١٣. احذر الاندفاع الشديد نحو

حيازة الأشياء، والجنوح المبالغ

فيه نحو الماديات، والملاحقة اللاهثة نحو الأخذ والنوال من الآخرين؛ كل تلك الأشياء لن تثمر أبدًا عن إشباع الروح بالرضا والطمأنينة.

١٤. تحرر من أي علاقة تحاصرک؛ فيستقيم أن تحب وتحترم الآخرين، وفي الوقت نفسه تكون مستعدًا لتقبل الحال لو أُجبرت على الاستغناء عنهم تحت أي ظرف!

١٥. تحدث مع نفسك بإيجابية؛ فإن أعظم ما يؤثر عليك سلبيًا وإيجابيًا ذلك الصوت الداخلي والذي جل حديثه تذكيرًا بالسقطات وتضخيمًا للصغائر وتهويلًا من المستقبل وتخويفًا من الإقدام، فكن له بالمرصاد وأوقفه.

«ليس العاقل من لا يؤدي عملًا فقط، العاقل من يؤدي عملًا في وسعته أن يؤدي أفضل منه»
(سقراط)



وصفات التصالح مع الذات



